सूखे मेवे

[बादाम, अखरोट, मूँगफली, काजू, पिस्ता, चिरौंजी]

लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०

प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक

भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय

पो० बिष्णुपुर, २४ परगना

वेस्ट बंगाल

प्रकाशक

तेजकुमार बुक डिपो (प्रा०) लिमिटेड

उत्तराधिकारी - नवल किशोर बुक डिपो, लखनऊ

१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ - २२६००१

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

द्वितीय संस्करण] २००४ [मूल्य रु० ७

सूखे मेवे

[बादाम, अखरोट, मूँगफली, काजू, पिस्ता, चिरौंजी]

लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०

प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक

भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय

पो० बिष्णुपुर, २४ परगना

वेस्ट बंगाल

प्रकाशक

तेजकुमार बुक डिपो (प्रा०) लिमिटेड

उत्तराधिकारी - नवल किशोर बुक डिपो, लखनऊ

१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ - २२६००१

[सर्वाधिकार सुरक्षित]

मुद्रक : अवध पब्लिशिंग हाउस
९, पानदरीबा, लखनऊ

विषय-सूची

१—बादाम ... १
बादाम के गुण ... २
बादाम के ७१ उपयोग
भोजन सम्बन्धी ... ३
रोग सम्बन्धी ... १३
२—अखरोट ... २८
विवरण ... २९
अखरोट के उपयोग
रोगों में ... ३१
३—मूँगफली ... ३४
मूँगफली के गुण ... ३६
मूँगफली के १० उपयोग
भोजन सम्बन्धी ... ३७
४—काजू ... ३९
काजू के ७ विशिष्ट उपयोग
भोजन सम्बन्धी ... ४०
रोग सम्बन्धी ... ४१
५—पिस्ता ... ४२
पिस्ता के दो विशिष्ट उपयोग
भोजन सम्बन्धी ... ४२
६—चिरौंजी ... ४४
चिरौंजी के ४ विशिष्ट उपयोग
भोजन सम्बन्धी ... ४४
रोग सम्बन्धी ... ४४

——:०:——

१—बादाम

बादाम दो प्रकार का होता है—मीठा और कड़ुआ। कड़ुआ बादाम भोजन के काम में नहीं लाया जाता। मीठा बादाम भी दो प्रकार का होता है। जिस बादाम का आवरण विशेष कड़ा नहीं होता और केवल चुटकी से मसल देने पर ही अलग हो जाता है, उसे कागजी बादाम कहते हैं। कागजी बादाम प्रायः बागों में वैज्ञानिक ढंग से लगाये जाते हैं। कागजी बादाम की गिरी मोटी, वजनदार, विशेष स्निग्ध एवं स्वादिष्ट होती है। जिस बादाम का आवरण बहुत कड़ा होता है, और बिना किसी चीज से तोड़े आसानी से अलग नहीं होता उसे ठर्रा बादाम कहते हैं। ऐसे कड़े आवरण वाले बादामों के वृक्ष प्रायः जंगली या पहाड़ी होते हैं। इनके भीतर की गिरी पतली, हल्की और रूखी होती है। दोनों प्रकार के बादामों की गिरी के ऊपर जो लाल पतला छिलका होता है, उसका स्वाद कसैला और गुण कब्जकारक होता है।

मीठे बादाम विशेषतः पश्चिमी एशिया के काबुल (अफगानिस्तान) व तुर्की आदि देशों में तथा यूरोप

के कुछ देशों में अधिक पैदा होते हैं। भारत के ठंढे प्रदेशों, जैसे कश्मीर, पंजाब व दक्षिण के पश्चिमी तट पर भी बादाम पैदा होते हैं, पर वे ठर्रा बादाम होते हैं।

बादाम को संस्कृत में वाताद, वाताम, वातवैरी, नेत्रोपमफल, हिन्दी में बदाम या बादाम, मराठी व गुजराती में बादाम, बंगला में बिलायती बादाम, अँग्रेजी में स्वीट आलमंड (Sweet Almond) तथा लैटिन में प्रुनुस एमिगडेलस (Prunus Amygdalus) कहते हैं।

बादाम में तेल ५६ प्रतिशत, इमल्सिन (Emulsin) ३ प्रतिशत, प्रोटीड्स (Proteids) २५ प्रतिशत, तथा राख ३ से ५ प्रतिशत होती है। राख में पोटैशियम, कैल्सियम व मैग्नीशियम फास्फेट होते हैं। इसमें पोषक तत्त्व २४ भाग, चिकनाई ५४ भाग, कार्बोहाइड्रेट १० भाग, खनिज लवण ३½ भाग, जल ७½ भाग तथा विटामिन ए व बी थोड़े परिमाण में होते हैं।

बादाम के गुण

बादाम को सूखे मेवों का बादशाह कहा जाता है। यह सब मेवों से पुष्टिकर होता है। कहते हैं—एक अण्डे की ताकत एक बादाम में होती है। इसका प्रोटीन

मांस व दाल की प्रोटीन से कहीं बढ़-चढ़ कर होता है। बादाम का लाल छिलका अलग करके और इसे पत्थर पर घिसकर पानी या दूध में मिलाकर सेवन किया जाय तो यह कभी कब्ज नहीं करता।

बादाम गर्मी व सर्दी में समशीतोष्ण होता है। यह शरीर में नया खून व वीर्य पैदा करता है और दूषित रक्त व वीर्य को शुद्ध करता है।

निघण्टुरत्नाकर में पके हुये बादाम को मधुर, चिकना, पौष्टिक, शुक्रज, कफकारक तथा पित्त व वातपित्त का नाशक बताया है। सूखा हुआ बादाम मधुर, चिकना, धातुवर्द्धक, पौष्टिक, कफकारक एवं वातपित्त को दूर करने वाला होता है।

कड़ुए बादाम में तेल ४५ प्रतिशत, एमिगडेलिन (Amygdalin) ३ प्रतिशत (यह तत्त्व जल के संयोग से जहर बन जाता है), प्रोटीड २५ प्रतिशत, इमल्सिन शर्करा ३ प्रतिशत तथा राख ३ से ५ प्रतिशत होता है।

बादाम के ७१ उपयोग

भोजन सम्बन्धी

बादाम की खीर—५० बादाम की गिरियाँ, आधी छटांक खसखस, आधी छटांक चारो मगज, आधा तोला

निशास्ता, आधा सेर गाय का दूध, एक छटांक चीनी, १ चम्मच घी और चार बड़ी इलायचियाँ एकत्र कर, पहले बादाम, खसखस और चारों मगज पानी में भिगो दें। खसखस, मगज और निशास्ते को कुंडी में बारीक रगड़कर और छानकर उनका दूध निकाल लें। बादाम को घिसकर गाय के दूध में मिला दें। अब इलायची के दानों को भुरभुरी करके पतीली में घी डालकर भून लें। इसमें खसखस और मगज का दूध छौंक कर चला दें। एक दो उबाल आने पर बादामों का दूध भी डाल दें। दो चार उबाल और आने पर दूध गाढ़ा हो जावेगा, तब उसमें चीनी डालकर दो मिनट तक आग पर रखे रहें, फिर उतार लें, बादाम की खीर तैयार हो जायगी।

बादाम का पुलाव—आध सेर बादामों को गरम पानी में भिगोकर रक्खें और उनके फूल जाने पर महीन-महीन काट लें। डेढ़ सेर चावलों को भी धोकर ठंढ़े पानी में भिगो दें। १ सेर छेना में १ छटांक कूटू का आटा मिलाकर अच्छी तरह से फेट लें। फिर मटर के दाने के समान गोलियाँ बनाकर और घी में तल-कर गरम-गरम गोलियों को ही चाँदी के वर्क में लपेट लें। अब चावलों को चूल्हे पर चढ़ा दें। जब एक से

कम कनी रह जाय, तब चलनी में डालकर सारा पानी निचोड़ दें। दूसरे चौड़े बर्तन में घी लगाकर नीचे हल्का नमक और ऊपर चीनी डालकर चावलों की एक परत जमायें। इस परत के ऊपर चाँदी के वरक में लिपटी हुई गोलियों की परत जमायें और ऊपर से कतरे हुये बादाम छिड़क दें। इस प्रकार एक पर एक कई तहें लगावें, और बीच-बीच में दूध के छीटें दे दें। अन्त में बर्तन को ढँककर उसके ऊपर और नीचे हल्की आँच रखें। बस, थोड़ी देर में बादाम का पुलाव तैयार मिलेगा।

बादाम का कटलेट—एक आउंस बादाम, एक आउंस सूजी, दो आउंस पनीर, एक चम्मच चटनी, नमक और कालीमिर्च, मक्खन, डबलरोटी के टुकड़े और घी एकत्र कर पहले सूजी को छानकर लगभग १ घण्टे तक पानी में भिगो दें। बादामों को भिगोने के बाद उनके ऊपर का लाल छिलका निकालकर हल्का सा कूट लें, फिर उसे पनीर, नमक व कालीमिर्च के साथ, और फिर भिगोई हुई सूजी डालकर चटनी से नरम करते हुये, अच्छी तरह मिलाकर गेंद की तरह गोला बना लें और उसे गीले कपड़े से ढँककर आध घण्टे के लिये अलग रख दें। यदि जल्दी हो तो थोड़ा सा खाने

वाला सोडा मिलाकर सूजी को गूंध लें। तैयार मसाले को आध इंच की मोटाई तक बेलकर उचित आकार में काट लें, इन्हें घी में डुबो कर डबलरोटी के टुकड़ों के बीच में रखकर कुछ देर तक सूखने तथा ठंढा होने के लिये छोड़ दे। फिर उन्हें भूरा रंग पकड़ने तक तलें और दोनों तरफ से करारे कर लें। ब्लाटिंग पेपर पर रखकर अतिरिक्त चिकनाई सोखा दें, बादाम का कटलेट तैयार मिलेगा। इसे आलू के चिप्स व बढ़ियाँ चटनी के साथ खायँ।

बादाम की खिचड़ी—पाव भर पिसा हुआ बादाम, आध सेर अन्य मिले-जुले मेवे, पाव भर चावल, पाव भर धोई मूंग की दाल, चीनी १ सेर, इलायची १ तोला, गुलाब के फूल ४ तोला, कस्तूरी दो रत्ती, पीपरामूल १ तोला और चवन्नी भर केसर, एकत्र करें।

चावल, दाल और पिसी हुई बादाम की गिरी को एक साथ पानी में डालकर आग पर चढ़ा दें। इधर अन्य मेवों को घी में भून डालें और चीनी की चाशनी बना लें। कस्तूरी गुलाब व केसर को पीस डालें। चावल अधपका हो जाने पर सब समान देगची में छोड़ दें। ऊपर से ३ पाव पानी डाल दें। चम्मच से धीरे-धीरे चला दें और ढँक दें। आँच खूब धीमी रखें।

आध घण्टे में बादाम की खिचड़ी बनकर तैयार हो जायेगी।

बादाम का हलवा—एक पाव बादाम की गिरी और एक पाव खसखस को भिगो दें। खसखस को रगड़ कर उसका दूध निकाल लें। बादामों को छीलकर पीस लें। खसखस के दूध को उबाल लें। जब वह खौलने लगेगा तो स्वयं ही फट जायगा। उस फटे हुये खसखस के दूध को छानकर और खसखस की मलाई को पिसे हुये बादामों में मिलाकर घी में भून लें और उसमें इच्छानुसार खाँड़ मिला लें। यदि चाहें तो इसमें आध पाव भुनी हुई सूजी भी मिला सकते हैं।

बादाम की गुझिया—आध पाव बादाम, आध-आध पाव अन्य मेवे, आधी छटांक पिस्ता, १ पाव किशमिश, आधी भरी छोटी इलायची, १ पाव मिश्री लेकर और सबके छोटे-छोटे टुकड़े कर एक में मिलावें। अब सेर भर मैदे में तीन छटांक घी डालकर खूब कड़ा सानें और हाथ में घी लगाकर मुलायम करें और लोई तोड़कर उनकी टिकियाँ बनावें और उनमें तय्यार मेवे भर कर दोनों तरफ से मुंह बंद कर दे और गुझिया की तरह गूंध दें जिससे घी में डालने से वे खुलने न

पायें। अब उन्हें धीमी आँच में सेंक चीनी में पाग डालें। बादाम की गुझिया तय्यार हो जायगी।

बादाम की जलपान-सामग्री—एक सेर बादामों की मींगी को एक घंटे तक पानी में भिगो रखें। बाद को उन्हें छीलकर मंद आँच पर घी में तल लें। अब एक सेर शक्कर की चाशनी बनायें। चाशनी में १ तोला महीन पिसी हुई इलायची डाल दें। तले हुये बादामों को इस चाशनी में डाल दें। ५ मिनट बाद उन्हें निकाल लें और बादामों को अलग-अलग रखें ताकि वे आपस में चिपक न जायँ। थोड़ी देर बाद उन्हें किसी बर्तन में रख छोड़े। बच्चे इस मीठी जलपान-सामग्री को बड़े चाव से खाते हैं।

बादाम की चाकलेट—एक कप कोको व एक कप शक्कर को दो कप दूध में मिलाकर मंद आँच पर पकने को रख दें। इसके बाद थोड़े बादामों के छिलके निकाल कर और उन्हें अधकचरा पीसकर उसमें डाल दें। बाद में पककर गाढ़ा हो जाने पर उसे किसी थाल में जमा कर चाकलेट के समान चौकोर काट लें और प्रत्येक चाकलेट को बटरपेपर में लपेट दें। बस बादाम का चाकलेट तय्यार है।

बादाम की बर्फी—कागजी बादामों को फोड़कर

और उनकी मींगी निकालकर पानी में भिगो दें। जब वह फूल जाय तो उसका लाल छिलका उतारकर सिल पर पीस लें। सेर भर बादाम की इस पीठी पीछे १ पाव घी लेकर उसे धीमी आँच पर भूनकर उतार लें। दो सेर शक्कर की चाशनी जब गुच्छेदार आ जाय तो उतारकर कड़ाही का किनारा डुलाकर दाना डालकर गाढ़ा कर लें। गाढ़ा होने पर भुना हुआ बादाम डालकर परछी से मिला दें और ३ बूंद केवड़े का इत्र मिलाकर किसी घी चुपड़े हुये थाल में ढरका दें। अंत में जम जाने पर चाँदी की वरक लगाकर बर्फी के बराबर टुकड़े काट लें।

बादाम का उत्तम पेय—बादाम ७ नग, ब्राह्मी बूटी ६ माशा, इलायची छोटी ४ नग, कालीमिर्च ५ नग, गुलाब के फूल ३ माशा, चारों मग़ज ३ माशा। इन सबको कोरी हाँडी में भिगो दें। प्रातःकाल सबको खूब घोटकर छान लें। तत्पश्चात् इसमें आधा सेर पानी या दूध और अन्दाज से आवश्यकतानुसार खाँड़ मिलाकर बादाम का पेय तय्यार कर लें और पीयें। गर्मियों में इसका सेवन बढ़िया रहता है।

बादाम का रायता—पाव भर कागजी बादाम की मींगी निकाल कर पानी में भिगो दें। दो-तीन घंटे

फूलने दें। फिर लाल छिलके उतार कर चाकू से महीन कतर लें, और पानी में डालकर व आँच पर रखकर उसमें एक हल्का उबाल आने पर उतार लें। फिर उसे निकाल कर थाल में रख लें। अब एक सेर मीठा दही फूल या पत्थर के बर्तन में कपड़ छान करके रख लें। तीन माशे दालचीनी, तीन माशे लौंग, छः माशे गुजराती इलायची, छः माशे सफेद जीरा, चार माशे काला जीरा, डेढ़ तोले काली मिर्च—इन सब मसालों को भूनकर और महीन पीसकर दही में मिला ल फिर पावभर शक्कर, १ तोला नमक और कतरे हुये बादाम भी दही में मिलाकर रख लें। यह रायता स्वादिष्ट होने के साथ-साथ लाभदायक भी होता है।

बादाम का शर्बत नं० १—५ या ७ बादामों का ऊपरी कड़ा छिलका निकालकर कुछ देर तक उन्हें पानी में भिगोये रखें। बाद को उनका दूसरा लाल छिलका अलग कर सफेद अंश को पत्थर पर चन्दन की भाँति घिसकर और पानी मिलाकर उसका घोल तय्यार करें। इस घोल में दूध और अन्दाज से खाँड़ मिलाकर बादाम का बढ़िया शर्बत बना लें।

बादाम का शर्बत नं० २—छिलके रहित बादाम की गिरी ५ से १० तोला तक, सफेद चंदन का बुरादा

१ से ४ तोला तक, तथा छोटी इलायची के दाने आधा से १ तोला तक लेकर सबको आधा सेर से एक सेर तक गुलाब जल में घोट छानकर मिश्री ६० तोला से १॥ सेर तक मिला शर्बत की चाशनी तय्यार कर लें। इस शर्बत को "शर्बते बादाम संदली" कहते हैं।

इस शर्बत के ५ तोले की मात्रा से इच्छानुसार जल मिलाकर पीना चाहिए दिन में दो बार। इसके सेवन से हाथ, पैर तथा आमाशय की जलन शान्त होती है, अधिक प्यास लगना दूर होता है, हृदय-विकार मिटते हैं, तथा मस्तिष्क शक्तिशाली बनता है।

बादाम का हरीरा—बादाम की छिली हुई गिरी २० नग, खसखस १ तोला और गेहूँ का आटा २ तोला। इन सबको जल में घोट छानकर और इसमें घी मिलाकर पकावें। पतला गाढ़ा हो जाने पर नीचे उतार लें और खाँड़ मिलाकर घूंट-घूंट पीयें या चाटें। इससे मस्तिष्क में तरावट आती है। यह हरीरा खाँसी, जुकाम, नजला आदि में भी लाभकारी है। यह शरीर को मोटा-ताजा और फुर्तीला बनाता है।

बादाम का सीरा—छिली हुई बादाम की १० गिरियों के साथ छोटी इलायची १० दाने, सौंफ २

माशा, तथा मुनक्का ५ दाना—सबको जल के साथ अच्छी तरह घोट-छानकर उसमें केवड़ का इत्र तथा मिश्री डालकर पीवें। यही बादाम का सीरा है। इसके पीने से मस्तिष्क शक्तिशाली बनता है, तथा प्यास एवं गर्मी की शान्ति होती है।

बादाम का दूध—बादाम की गिरियों को लगभग आध घंटे तक जल में भिगोये रखें। तत्पश्चात् हाथ से मसल कर लाल छिलकों को दूर कर दें और पीस कर जल में मिला कपड़े से छान लें। यह देखने व गुण में गाय के दूध के समान ही ोता है।

बादाम का दही—उपर्युक्त बादाम के दूध को थोड़ा गरम कर उसमें दही का जामन देने से वह आम दही के समान ही जम जाता है। यह दही बहुत स्वादिष्ट और पुष्टिकारक होता है।

बादाम का मुरब्बा—जरूरत के मुताबिक बादाम की गिरियों को लेकर चूने के पानी में १–२ दिन तक भिगो रखें। फिर साफ जल से धोकर और साफ कपड़े से भलीभाँति पोंछकर जल मिले शहद में डालकर आग पर रख उबालें। फिर नीचे उतार कर ३ दिन रख छोड़ें। चौथे दिन उन्हें शुद्ध शहद में डालकर पुनः हल्की उबाल दें। अंत में ठंढा कर काँच

के मर्तबान में रख दें। यह मुरब्बा दिल व दिमाग के रोगों में बड़ा उपकारी है। (यु०चि०सा०)

रोग सम्बन्धी

सूखी खाँसी में—बादाम की मींगी को भिगोकर उसका लाल छिलका अलग कर दें। फिर उसे सिल पर महीन पीसकर और उसमें शहद मिलाकर चटनी के रूप में दिन में कई बार लें, सूखी खाँसी में लाभ होगा।

बच्चों के सूखा रोग में—लाल छिलका रहित ५-७ बादाम की मीगियों को सिल पर खूब महीन पीस लें या एक-एक मींगी को पत्थर पर घिस लें। उसके बाद उसमें थोड़ा पानी डालकर सफेद दूध-सा बना लें और रोज सुबह उस घोल को सूखा रोग से पीड़ित बच्चे को पिला दें तो कुछ ही दिनों में उसका रोग धीरे-धीरे चला जायगा।

मस्तिष्क-दौर्बल्य—उपर्युक्त बादाम के घोल में ब्राह्मी की ५-७ हरी पत्तियाँ पीस कर मिला देने के बाद उस घोल को सेवन करने से शरीर-दौर्बल्य और मस्तिष्क-दौर्बल्य, दोनों में लाभ होता है।

बादाम का तेल दूध में मिलाकर सेवन करने से

भी शरीर की एवं मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है। इस योग से पुरानी सिर-पीड़ा एवं कोष्ठबद्धता में भी लाभ होता है।

सर्दीजन्य बहरापन—सर्दी लग जाने के कारण यदि बहरापन-रोग हो जाय तो कान में बादाम के तेल की ५-७ बूंदें डालने से बहरापन दूर हो जाता है। एक दिन एक कान में तथा दूसरे दिन दूसरे कान में तेल डालना चाहिए और तेल डालने के बाद कान के छिद्र को रुई से बंद कर देना चाहिए।

घाव—बैठने, लेटने अथवा घोड़े की सवारी आदि करने से रगड़ खाकर जो शरीर की चमड़ी पर घाव बन जाते हैं वे घाव बादाम के तेल के प्रयोग से शीघ्र भर जाते हैं।

शरीर के काले दाग व छाजन— कड़ुए बादाम की गिरी को पीसकर और बत्ती बनाकर योनि-मार्ग में रखने से रुका मासिक धर्म जारी हो जाता है।

पागल कुत्ते का जहर—यदि किसी को पागल कुत्ता काट ले तो कड़ुए बादाम की गिरी को पीसकर उसे ४½ माशे की मात्रा से देने से तथा काटे स्थान पर उसका लेप भी करने से पागल कुत्ते के काटे का असर नष्ट हो जाता है।

मुहाँसा—कड़ुए बादाम की गिरी और समुद्रफेन सम भाग एक साथ महीन पीसकर रात्रि के समय उबटन की भाँति मुख पर मलने और प्रातःकाल गरम पानी से धोते रहने से मुहाँसे जल्दी ही दूर हो जाते हैं।

बिवाई—पैरों में फटने वाली बेवाई पर कड़ुए बादाम का तेल लगाने से लाभ होता है।

कड़ुए या मीठे बादाम का तेल इस तरह निकालें:—

बादाम की गिरियों को आवश्यकतानुसार लेकर मजबूत कुंडी में डालकर खूब महीन घोटने के बाद जब वह मक्खन जैसा गीला बन जाय तब थोड़ी खाँड़ मिला कर उस पर गरम जल के छींटे दे देकर घोटना जारी रखे। घोटते-घोटते अंत में बादाम का तेल बिलकुल पृथक् हो जावेगा। तब उसे लुगदी सहित मोटे वस्त्र में रखकर तेल निचोड़ लें। जो लुगदी वस्त्र में बच रहे, उसे पुनः घोटें और पुनः निचोड़ कर उससे तेल निकाल लें और शीशी में सुरक्षित रख लें।

कान में दर्द—२-२ बूंद कड़ुए बादाम का तेल गरम कर कान में डालने से कान का दर्द दूर हो

जाता है। साथ ही यदि कान में आवाज आने की शिकायत होगी तो वह भी दूर हो जायेगी।

सिर में जूँ पड़ना—कड़ुए बादाम के तेल की मालिश सिर में करने से सिर में पड़े जूँ खतम हो जाते हैं।

मस्तिष्क का खाली खाली मालूम होना—५-६ मीठे बादाम की गिरियों को छीलकर और उनके ऊपर के लाल छिलकों को हटाकर बिना धुएँ के लकड़ी के कोयलों की आँच में भूनकर मिश्री के योग से खूब चबाकर खावें। उसके १ घंटा बाद मक्खन २ तोला और मिश्री १ तोला—दोनों को एक में मिलाकर खावें, तथा सिर और माथे पर दिन में ३ बार सुबह, दोपहर और शाम मीठे बादाम का तेल मलें। थोड़े ही दिन में मस्तिष्क की कमजोरी दूर हो जायेगी।

आँख से कम दिखाई देना—सौंफ ६ माशा, मिश्री ६ माशा, इन दोनों चीजों के चूर्ण के साथ ७ मीठे बादाम की गिरियों को महीन महीन काट कर मिला देवें और रात को सोते समय गरम दूध के साथ इसे सेवन करें, पर उसके बाद जल न पीवें। ऐसा कुछ दिन करें, आँख की रोशनी तेज हो जायगी।

स्मरण शक्ति का ह्रास—छिलके रहित मीठे बादाम की गिरी १ से आरम्भ कर रोज १-१ गिरी बढ़ाते हुये १० गिरी तक खूब चबाचबाकर प्रातःकाल खायें। फिर ११ वें दिन से १-१ गिरी रोज घटाते घटाते १ पर आ जायँ। ऐसा करने से मस्तिष्क शक्तिशाली बन जायगा जिससे स्मरण शक्ति भी बढ़ जायगी।

पागलपन—मीठें बादाम की १० गिरियों को जल में भिगोकर और उनका लाल छिलका उतार कर पीस लें। फिर उस पिट्ठी को गाय के २० तोला दूध में पकावें। पकाते समय उसमें २ तोला मिश्री और ३ नग छोटी इलायची का चूर्ण भी मिला दें। पक जाने पर उतार कर छान लें और ठंढा करके पीवें। ऐसा करने से मस्तिष्क की शक्ति बलवती होकर पागलपन मिट जायगा।

सिर दर्द—मीठे बादाम की गिरी को रात भर पानी में भिगोकर और प्रातःकाल उसका लाल छिलका दूर कर उसे पीसकर दूध में खीर की तरह पकावें और ठंढा कर उसमें शक्कर मिलाकर ३ दिन तक रोज खावें। साथ ही माथे पर बादाम की गिरी के साथ

कपूर को दूध में घिसकर लेप करें तो सिर की पीड़ा शान्त हो।

पूरा शरीर पुष्ट और सबल हो—मीठे बादाम की ३ नग गिरी लेकर रात को १० तोले गरम जल में भिगोकर प्रातःकाल उसका छिलका दूर कर लें और उसे खूब महीन पीसकर पिट्ठी बना लें या सिल पर थोड़े दूध के साथ घिसकर चंदन जैसी बना लें। फिर उसमें गुलकन्द १ से २ तोला तक तथा १-२ माशा असगंध का महीन चूर्ण मिला, मिश्रण को खाकर ऊपर से पकाया हुआ दूध १० से २० तोला तक पीवें। इस प्रयोग से शरीर सर्वाङ्ग पुष्ट होकर सबल होता है।

—वैद्य म०पु० नानल, बम्बई

स्वप्नदोष—भिगोकर छिलका दूर की हुई मीठे बादाम की १ नग गिरी को ३ माशा मिश्री के साथ पीसकर उसमें उत्तम गिलोय का सत और ताजे मक्खन का निकाला हुआ घी ३-३ माशा तथा शहद ६ माशा, इन सबको एक साथ मिला रोज सुबह-शाम चाटने से स्वप्नदोष की बीमारी बहुत जल्द दूर हो जाती है।

—आदर्श गार्हस्थ्य-जीवन से

सुजाक—मीठे बादाम की छिलका रहित ७ नग मींगियाँ लेकर उनके साथ असली चंदन का बुरादा ३ माशा मिला खूब महीन पीस लें। इसे मिश्री मिलाकर दिन में ३ बार जल के साथ लें और सादा भोजन करें तो कुछ ही दिन में सुजाक ठीक हो जायगा।

स्तम्भन के लिये—मीठे बादाम की गिरी के साथ सोंठ, भुने हुये चने, काली मिर्च और मिश्री यथोचित परिमाण में लेकर खूब चबाचबा कर खाने तथा ऊपर से दूध पी लेने से बाजीकरण-शक्ति में अच्छी वृद्धि होकर काफी स्तम्भन होता है।

बालक शक्तिशाली बने—मीठे बादाम की गिरी, किशमिश, छुहारा गुठली रहित, नारियल की गिरी, प्रत्येक १० तोला, भुने हुये छिले चने ४० तोला और शक्कर ८० तोला लेकर सबको चूर्ण कर रखें। इस चूर्ण को २½ से ५ तोला तक बालक को रोज नाश्ते में खिलाने से वह बड़ा शक्तिशाली बनता है।

आँख आना—यदि आँख आई हो तो मीठे बादाम की ७ गिरियों को महीन पीसकर, उसमें घी और मिश्री २-२ तोला मिलावें और प्रातः-सायं सेवन करें तो इससे आई आँख शीघ्र अच्छी हो जाती

है, और यदि इसका सेवन बराबर किया जाय तो आँखें नहीं आतीं। इस योग को कम से कम ७ दिन तक सेवन करना चाहिए, इससे नेत्र के और भी कई दोष दूर हो जाते हैं।

आँखों से पानी गिरना—यदि आँखों से पानी गिरता हो तो मीठे बादाम की कुछ गिरियाँ (३ से ७ तक) प्रति दिन चबाकर खाते रहने से चंद दिनों में ही आँखों से पानी गिरना बंद हो जाता है।

सब प्रकार की खाँसी—मीठे बादाम की गिरी, मुलैठी का महीन चूर्ण, और बीज निकाला हुआ मुनक्का, सबको बराबर-बराबर लेकर खरल में थोड़े जल के साथ खूब खरल करें। तत्पश्चात् चने के दाने के बराबर गोलियाँ बनालें। १-१ गोली दिन में ४-५ बार मुख में रखकर उसका रस चूसते रहें। ऐसा करने से चाहे जिस प्रकार की खाँसी हो, अवश्य लाभ होगा।

हकलाहट या तुतलाहट—मीठे बादाम की छीली-हुई ५ तोले गिरी के साथ दालचीनी व लौंग का १-१ तोला चूर्ण, और पिस्ते की गिरी २ तोला को खूब महीन पीस लें। फिर उसमें चाँदी का वर्क १ तोला व केसर ६ माशा—इन दोनों को १५ तोला शहद में खरल कर, मिला दें। अब सबको पुनः अच्छी तरह

खरल कर और एकदिल कर काँच या चीनी मिट्टी के बर्तन में सुरक्षित रख लें। इसे दिन में दो बार सुबह-शाम या केवल सुबह को ४ से ६ माशा की मात्रा में लेकर चाटें और ऊपर से गरम दूध पी लें। बालकों को १ से १½ माशा तक देवें। इस प्रयोग से हकलाहट व तुतलाहट में धीरे-धीरे लाभ हो जाता है।

कोष्ठबद्धता—छिली हुई मीठे बादाम की २१ नग गिरियाँ, १ तोला शुद्ध जायफल के साथ किसी शीशी में रख मजबूत डाट लगा दें और उस शीशी को ४ दिन तक किसी गरम कमरे या अलमारी में बंद रख। तत्पश्चात् निकालकर कहीं भी उस शीशी को रख सकते हैं। जब कोष्ठबद्धता की शिकायत महसूस हो तो इस शीशी में से १ से ३ गिरियों को खा लेने से दस्त साफ हो जाता है और कब्ज टूट जाता है।

थनैली—अक्सर स्त्रियों के स्तन सूज जाते हैं, उनमें दर्द होता है और जलन भी, उसे ही थनैली रोग कहते हैं। इस रोग में यदि पीब न पड़ी हो तो मीठे कागजी बादाम की गिरी के साथ समभाग किशमिश व मुनक्का मिलाकर थोड़े पानी के साथ पीस लें और उसे हल्का गरम करके उस थनैली पर सुबह, शाम व दोपहर लेप करें, २-३ दिन में ही लाभ हो जावेगा।

सकम्प बात—मीठे बादाम की गिरी को पानी में भिगोकर उसका छिलका उतार लें फिर उसको जल के योग से पत्थर पर घिस लें। तत्पश्चात् उसमें समभाग शहद मिलाकर चाटें। ऐसा प्रति दिन करें। १ मास में पूर्ण लाभ हो जायगा।

कर्णनाद—कभी-कभी कान में सायँ-सायँ की आवाज प्रतीत होती है। उस हालत में मीठे बादाम का तेल जरा गरम करके दो एक बूंद कान में डालने से लाभ होता है।

सब प्रकार का सिरदर्द—२ माशे मीठे बादाम के तेल के साथ १ माशा केसर मिला कर दिन में ३-४ बार सूंघने से हर प्रकार का सिर दद नष्ट हो जाता है।

कमर का दर्द—मीठे बादाम के तेल की मालिश करते रहने तथा साथ ही बादाम की गिरी को पीसकर दूध के साथ सेवन करते रहने से कमर का दर्द शीघ्र ठीक हो जाता है।

पेशाब का रुकना—मीठे बादाम के तेल में थोड़ी शक्कर मिलाकर पकाये हुए दूध का सेवन इसमें लाभ-प्रद होता है।

मूत्राशय की पथरी—रोज सुबह-शाम गाय के दूध में मीठे बादाम का ३ माशा तेल पीने से कुछ ही

दिनों में मूत्राशय की पथरी टूट कर बाहर निकल जाती है।

अविकसित स्तन—कुछ लड़कियों के स्तन अस्वाभाविक रूप से अविकसित रह जाते हैं, उन्हें विकसित करने के लिये मीठे बादाम के तेल से उनकी मालिश करते रहना चाहिए। ऐसा करने से वे थोड़े ही दिनों में विकसित और परिपुष्ट हो जाते हैं।

उत्तम दन्त मंजन—बादाम के छिलकों के १ भाग कोयलों के साथ आधा भाग काली मिर्चें और आधा भाग सेंधा नमक मिला खूब महीन पीस छानकर रख लें और रोज इस मंजन से दाँतों को माँजें। ऐसा करने से दाँत सुदृढ़ व सुन्दर तो बनेंगे ही साथही यदि उनमें कोई रोग हुआ-जैसे मसूढ़ों से रक्त निकलना, दांतों का हिलना, दाँतों का दर्द, अथवा मसूढ़ों का फूलना आदि, तो वह भी दूर जायगा। धन्वन्तरि व. वि.

पुरुषत्व की कमी—मीठे कागजी बादाम को भिगोकर उसका लाल छिलका अलग कर लें, फिर उसे केसर के साथ पीस लें और रोज चाट लिया करें। ऐसा कुछ दिनों तक करने से पुरुषत्व में वृद्धि हो जाती है।

पेशाब में जलन—मीठे बादाम की ७ मींगियों को

लेकर पीस लें, फिर उसमें ७ दाने छोटी इलायची के मिलावें। तत्पश्चात् दोनों को ठंढाई की भाँति खूब घोटें और आध सेर पानी में घोलकर व अन्दाज से मिश्री मिलाकर दिन में ३ बार सुबह, दोपहर, शाम पीवें। ऐसा करने से पेशाब में जलन का होना शान्त हो जाता है और मूत्र की रुकावट भी दूर हो जाती है।

दुबलापन—१ गिलास संतरे के रस में १० कागजी बादामों के छिलके उतारकर और उन्हें पत्थर पर घिसकर उसकी लेई को मिलाकर कुछ दिनों तक नियमित रूप से पीने से दुबलापन मिटता है और वजन में वृद्धि हो जाती है।

५ घिसे बादाम, १ गिलास संतरे का रस और ८ आने भर शहद एक में मिला कर रोज सेवन करने वजन के साथ-साथ शरीर का रक्त भी बढ़ता है।

५ घिसे बादाम व एक गिलास अनानास का रस भी रोज सुबह-शाम लेने से वजन में वृद्धि होती है।

ब्रान्काइटिस—बादाम, मुनक्का और अदरख बराबर-बराबर लेकर और पीसकर चाटने से ब्रान्काइटिस में लाभ होता है।

स्वरभंग—बादाम का निशास्ता लेने से स्वरभंग में लाभ होता है।

हृदयदौर्बल्य—बादाम की छीली हुई गिरी, व मुनक्का दोनों को बराबर-बराबर लेकर एक साथ कूट लें और इस मिश्रण को मुख में रखकर उसका रस चूसा करें। ऐसा करने से हृदय शक्तिशाली बनता है।

सफेद दाग—बादाम के छिलकों का तेल समूचे शरीर में हुये सफेद दागों पर लगाने से वे थोड़े ही दिनों में दूर होने लगते हैं।

मस्तिष्क सम्बन्धी सर्वरोग—पहले दिन १ बादाम को पानी में रात भर भिगो रखें। सुबह को उसका लाल छिलका दूर करके चंदन की भाँति घिसें और मक्खन में मिलाकर या वैसेही चाट लें। प्रतिदिन १-१ बादाम बढ़ाते जावें। इस प्रकार एक मास में ३० बादाम एक-एक करके रोज बढ़ाते जायँ। बाद को इसी प्रकार अगले मास १-१ घटाकर उपर्युक्त विधि से खायँ। दो चार बादाम तक चंदन की भाँति घिस कर और बाद में अधिक होने पर स्वच्छ खरल में पीस कर खा सकते हैं।

निर्बल मस्तिष्क—(१) ५ दाने बादाम की गिरी को रात भर पानी में भिगो रखें। प्रातःकाल छिलका

उतारकर उन्हें पत्थर पर घिस लें। फिर उसमें ५ तोला मक्खन व ५ तोला देशी शक्कर तथा ५ वर्क चाँदी के मिला कर प्रातः नाश्ता में लें तो निर्बल-मस्तिष्क कुछ ही दिनों में सबल हो।

(२) गाय के एक तोला शुद्ध घी को पानी से १५ बार धोएँ। अब बादाम को पानी में भिगोकर और ऊपर का लाल छिलका उतार कर थोड़ी मिश्री के साथ पीस कर और उसमें ऊपर का घी मिलाकर सबेरे चाट लें। केवल १० दिन में दिमाग की कमजोरी दूर हो जायगी।

धातुदौर्बल्य—५ नग बादाम रातभर पानी में भिगो रखें। प्रातःकाल उनका ऊपरी लाल छिलका दूर कर मींगियों के साथ थोड़ी शीतलचीनी (कबाब-चीनी) व २-३ इलायची मय छिलका, खूब महीन पीसकर, उसमें ताजा घी १॥ तोला, मिश्री १ तोला और आधा तोला शहद मिलाकर सेवन करें। इससे मस्तिष्क बलवान होता है तथा धातु की पुष्टि होती है।

स्मरण-शक्ति का ह्रास—स्मरण-शक्ति को बढ़ाने के लिये बादाम की गिरी २० तोला, सौंफ का मगज २० तोला, मिश्री २० तोला। सबको पीस-छान

कर रख लें। इस चूर्ण को १ से १॥ तोला तक रात को सोते समय खायँ और पानी न पीयें। ४० दिन में स्मरणशक्ति बढ़ जायगी।

पुराना सिरदर्द—५-७ बादाम की गिरियों को शाम को पानी में भिगो दें। सुबह को उनके लाल छिलकों को हटा कर एक-एक को पत्थर पर चन्दन की तरह घिस लें और पानी मिला कर घोल बना पी जायँ। ७-८ दिन में ही पुराने से पुराना सिरदर्द दूर हो जायगा।

आधासीसी का दर्द—गाय के आधा सेर दूध में एक तोला बादाम के छोटे-छोटे टुकड़े डालें और उसकी खीर बनाकर खायँ तो कुछ ही दिनों में आधासीसी के दर्द से निजात मिले।

अनिद्रा—बादाम की गिरी १० नग व पोस्ते का दाना १ चम्मच—दोनों को पानी में भिगो दें। पूरी रात भीगने दें। सुबह बादाम का लाल छिलका उतार कर दोनों को पीस कर और दूध व खांड़ मिलाकर पीवें, अनिद्रा-रोग दूर हो जावेगा।

तुतलाहट—(१) १५-२० बादामों को फोड़ कर पानी में भिगो दें। फिर उनके ऊपर का लाल छिलका उतार कर आधी छटाँक मक्खन के साथ चबा-चबा

कर खा जायँ। ऐसा कुछ दिनों तक करने से तुतलाने की आदत छूट जाती है।

(२) ५ दाने बादामों की गाज २ तोले मधु में मिलाकर सबेरे चटनी की भाँति चाटने से भी कुछ ही दिनों में तुतलाने की आदत छूट जाती है।

नसों का दर्द—बादाम की मींगी को पीसकर लेप करने से नसों का दर्द ठीक हो जाता है।

चश्मा लगाने की आदत—बादाम की मींगी ७ दाने, सौंफ ६ माशा, मिश्री ६ माशा सबको मिलाकर रात को सोते समय दूध से खावें। पानी न पीवें। ४० दिन में आँख की रोशनी इतनी तेज हो जाती है कि चश्मा छट जाता है।

२—अखरोट

सूखे मेवों में बादाम के बाद अखरोट श्रेष्ठ गिना जाता है। इसके गिरी खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है। अखरोट की बनावट मनुष्य के भेजे से मिलती जुलती है जो इंगित करता है कि अखरोट मनुष्य के मस्तिष्क के लिये उपकारी है।

अखरोट दो प्रकार का होता है। एक को अखरोट और दूसरे को रेखाफल कहते हैं। अखरोट को संस्कृत

में अखरोट, अक्षोट, पार्वतीय, फलस्नेह, रेखाफल; हिन्दी में अखरोट; गुजराती में अखोड; मराठी में अक्रोड, बंगला में आक्रोट, अकोट; तेलंगी में अक्षोलभु; कर्णाटकी में अक्रोडु, अखोट; कश्मीरी में अखोर, क्रोट, दून; पंजाबी में चारमग्ज, थमथान; अंग्रेजी में 'वालनट' (walnut) तथा लैटिन में जुगलांस-रेजिया (Juglans regia) कहते हैं।

विवरण

अखरोट का पेड़ अपने आप भी उगता व फलता है और खेत में बोया भी जाता है। जो अपने आप उगता है वह जंगली किस्म का होता है और उसका पेड़ बहुत ऊँचा होता है, और फल का छिलका भी असाधारण रूप से मोटा होता है और सख्त भी। जो अखरोट का पेड़ बोया हुआ होता है वह छोटा होता है और उसके फल का छिलका पतला एवं कागजी होता है। इसलिये ऐसे अखरोट को कागजी बादाम की तरह कागजी अखरोट कहते हैं।

अखरोट हिमालय की तराई वाले प्रान्तों में कश्मीर से मनीपुर तक, तिब्बत की पहाड़ियों, अफगानिस्तान, तथा चीन व ईरान में अधिक होता है।

अखरोट के बोने के लगभग ३० या ४० वर्ष बाद पेड़ में फल लगते हैं। फल, बहेड़े के समान गोलगोल होते हैं। कच्ची अवस्था में फल के भीतर दूध सा चिकना द्रव्य होता है जो पकने पर ठोस हो जाता है। अखरोट जब कच्ची अवस्था में होता है तो उसका लोग अँचार बनाते हैं जो बहुत स्वादिष्ट होता है।

जब अखरोट पूरे तौर से पक कर तय्यार हो जाता है तो सूखे मेवे की भाँति खाया जाता है और उसका तेल भी निकाला जाता है।

अखरोट से तेल निकालने के लिये पहले अखरोट के फलों को वृक्ष से तोड़ कर किसी सुरक्षित स्थान पर ३ मास तक रख छोड़ते हैं। ३ मास बाद जब फलों के अन्दर का दूध सूख कर गिरी का रूप ले लेता है तो उनको महीन कूट या पीसकर और कपड़ की थैली में भरकर और मशीन में दबाकर तेल निकाल लिया जाता है, यह तेल पतला और स्वादिष्ट होता है। उसके बाद अखरोट की खली बच रहती है उसे पानी में डालकर और उबाल कर पुनः तेल निकाला जाता है। यह तेल हरे रंग का होता है और सुस्वादु नहीं होता।

अखरोट में जल ४·५ प्रतिशत, प्रोटीन १५·६ प्रतिशत, खनिज पदार्थ १·८ प्रतिशत, वसा ६४·५ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट ११·०० प्रतिशत, कैल्सियम ०·१० प्रतिशत, फॉस्फोरस ०·३८ प्रतिशत, लोहा ४·८ मिलीग्राम प्रतिशत, तथा विटामिन ए और बी भी होता है।

अखरोट के उपयोग रोगों में

वृद्ध मनुष्यों का बलवर्द्धन—एक तोला अखरोट की गिरियों को समभाग मुनक्का के साथ मिला कर प्रातःकाल रोज खाने से बूढ़े व्यक्तियों की शक्ति बढ़ती है।

बच्चों का कृमि-रोग—रात को सोने से पहले बच्चे को एक अअरोट की गिरी खिलाकर गुनगुना गरम पानी पिला दीजिए। सुबह पेट के साधारण कीड़े मरकर पाखाने के साथ निकल जायँगे। अखरोट का तेल दूध में मिलाकर पिलाने से भी वही लाभ होता है।

बच्चे का बिस्तर पर पेशाब करना—अखरोट की गिरी १ भाग और किशमिश दो भाग एक में मिलाकर उचित मात्रा में कुछ दिन रोज रात को सोने से

पहले खिलाएँ, बच्चे की बिस्तर पर पेशाब करने की आदत छूट जायेगी ।

दाद–प्रातःकाल बासी मुँह, अर्थात् बिना मुंह धोये अखरोट की गिरी को चबावें और उसे दाद पर लगावें । इस प्रयोग से दाद ठीक हो जाता है ।

एक्जीमा–अखरोट की गिरी का तेल लगाने से एक्जीमा आराम हो जाता है ।

नासूर–अखरोट की गिरी को पीस कर मोम व मीठे तेल में गलाकर नासूर पर लगाने से नासूर ठीक हो जाता है ।

कंठमाला–अखरोट के पत्तों का काढ़ा पीने, तथा उसी से कंठमाला के फोड़ों को धोने से कंठमाला रोग ठीक हो जाता है ।

मुंह का लकवा–अखरोट के तेल की मालिश मुँह पर करने से मुँह का लकवा ठीक हो जाता है ।

नारू की बीमारी–अखरोट की खली को पानी में पीसकर गरम लेप करके पट्टी बाँध देने से सूजन उतर जाती है और १५-२० दिन में नारू गल कर नष्ट हो हो जाता है ।

भेलावाँ का विष–अखरोट का गूदा खाने से भेलावें का विष दूर हो जाता है ।

खाँसी–(१) अखरोट की गिरी को भूनकर चबाने से खाँसी अच्छी हो जाती है ।

(२) छिलका सहित अखरोट को जलाकर उसका भस्म बनावें । फिर १ माशा यह भस्म और ५ माशा शुद्ध मधु एक में मिलाकर चाटें तो खाँसी में शीघ्र लाभ हो ।

हैजा–अखरोट के तेल की मालिश करने से हैजा में लाभ होता है ।

मिरगी–अखरोट की गिरी को निर्गुण्डी के रस में पीसकर नेत्रों में आँजें और उसका नस्य भी दें ।

अफीम का विष–अखरोट की गिरी को भरपेट खिलाने से अफीम का विष शान्त होता है ।

कुत्ता के काटे का विष–अखरोट का तेल १ तोले और गरम जल ५ तोले एक में मिलाकर ६-६ घंटे पर पिलाते रहें, ७ दिन में कुत्ते का विष शान्त हो जायगा ।

दिमाग की कमजोरी–ढाई तोले से ५ तोले तक अखरोट की गिरी रोज भोजन के साथ सेवन करने से दिमाग सबल बनता है ।

सूजन–अखरोट का तेल १ से ४ तोला तक १ पाव ताजे गोमूत्र में मिलाकर पीने से सर्वाङ्ग शोथ पर लाभकारी है ।

३—मूँगफली

मूँगफली, गरीबों का बादाम, जाड़े का मेवा, रास्ते का कलेवा, तथा जमीन के नीचे पैदा होने वाला बादाम है। इसका एक नाम चिनियाँ बादाम भी है, पर इसका जन्म-स्थान चीन नहीं है। इसका जन्मस्थान वस्तुतः दक्षिणी अमेरिका है जहाँ इसकी खपत व उपज शताब्दियों से हो रही है। ऐसा भी अनुमान किया जाता है कि पुर्तगाली व्यापारियों द्वारा मूँगफली सर्व-प्रथम ब्राजील से अफ्रीका लायी गई थी जो अपने जहाज में रखे गये हब्शी बन्दियों को शक्तिशाली बनाने के लिये इसका प्रयोग करते थे। उसके बाद तो यह बड़ी तेजी के साथ सारे यूरोप और पश्चिमी एशिया में फैल गयी। अंग्रेजी में मूँगफली को पी-नट, मंकी-नट, तथा मैनिला-नट' कहते हैं।

भारत में मूँगफली की पैदावार विशेषकर आन्ध्र प्रदेश, बम्बई, मद्रास, सौराष्ट्र, मैसूर तथा मध्यप्रदेश आदि में खूब होती है। भारत से २५००० टन मूँग-फली का तेल प्रति वर्ष विदेशों को निर्यात किया जाता है।

मूँगफली की अब तक ५० किस्में पहचानी जा

चुकी हैं। विश्व के व्यापार की ४० प्रतिशत मूँगफली केवल भारत में उत्पन्न होती है।

मूँगफली का पौधा बहुत छोटा होता है। इसकी ऊँचाई २ फुट से अधिक नहीं होती। इस पौधे के फूल से जो डण्ठल निकलता है वह पृथ्वी में समा जाता है और बीजकोष का आकार धारण कर लेता है। इनमें आमतौर से दो बीज होते हैं जो दो मास के अन्दर परिपक्व हो जाते हैं और तब पौधा पीला पड़ जाता है। उसके बाद पौधे को जमीन से उखाड़ कर उसे बीजों सहित सुखाया जाता हैं। ६ सप्ताह तक सूखने के बाद बीजों को पौधे से अलग कर लिया जाता है और खाने के काम में लाया जाता है।

मूँगफली की खेती बलुई जमीन में अच्छी होती है। इसके अलावा इसकी उपज बढ़ाने के लिये इसके खेतों में खाद देने की भी उतनी आवश्यकता नहीं पड़ती। वर्षा ऋतु के एक-दो-महीनों को छोड़ कर पूरे साल भर इसकी खेती अच्छी तरह हो सकती है। कुल छः सात महीनों में इसकी फसल तय्यार हो जाती है। अच्छी भूमि में मूँगफली की उपज प्रति बीघा १५ से २० मन तक हो जाती है।

मूंगफली के गुण

मूंगफली में जल ७.९ प्रतिशत, प्रोटीन २६.७ प्रतिशत, चिकनाई ४०.१ प्रतिशत, खनिज लवण १.९ प्रतिशत, रेशा ३.१ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट २०.३ प्रतिशत, कैल्सियम ००५ प्रतिशत, फॉस्फोरस ०.३९ प्रतिशत, लोहा (मि० ग्राम) १६, कैलोरी ५४९, विटामिन ए ६३, विटामिन बी (मि० ग्राम) ०.९०, निकोटिनिक अम्ल (मि० ग्राम) १४१, रिबेफ्लेबिन बी २ (मि० ग्राम) ०.१३ होता है।

जैतून के तेल में पाये जाने वाले लगभग सभी गुण मूंगफली के तेल में मिलते हैं।

भरपेट भोजन कर लेने के बाद मूंगफली नहीं खानी चाहिए। इसी प्रकार भोजन के साथ भी इसे खाना ठीक नहीं है। भोजन करने और मूंगफली के खाने के बीच कम से कम ३-४ घंटे का अन्तर होना चाहिए, तभी मूंगफली पौष्टिक सिद्ध होती है। मूंगफली एक बार में आध पाव से अधिक नहीं खानी चाहिए। इसे खा कर पानी या चाय पीना भी ठीक नहीं है। मूंगफली को यदि खूब चबाचबाकर और गुड़ के साथ खाया जाय तो कब्ज नहीं करती और लाभप्रद सिद्ध होती है।

३—मूँगफली के १० उपयोग

भोजन सम्बन्धी

मूंगफली का सलाद—मूंगफली कच्ची पाव छटाँक, किशमिश आधी छटाँक, दो पके केले, एक नारंगी, तथा एक छटाँक मीठा दही लेकर सबको एक साथ हल कर लें, मूंगफली का स्वादिष्ट सलाद तय्यार हो जायगा।

मूंगफली का दूध—मूंगफली का दूध बनाने के लिये मूंगफली की गिरियों को साफ करके भून लीजिए। भूनने के बाद उनका लाल छिलका, सड़ी-गली गिरियाँ और नन्ही-नन्ही किनकियों को अलग कर दीजिए। फिर शेष साफ गिरियों को कूटकर या मशीन द्वारा उनकी पतली लुग्दी बना लीजिए। इस लुग्दी में से २० प्रतिशत तेल निचोड़कर निकाल दीजिए। तत्पश्चात् लुग्दी से ७ गुना पानी उसमें मिलाकर घोल बना लीजिए। इस घोल को कपड़े से छान लीजिए ताकि उस घोल में से मोटे कण निकल जायँ। अब उस छने हुये घोल को भाप द्वारा उबालिए और उसमें ३०-४० मिनट तक भाप को बुलबुलाइए। ऐसा करने से मूंगफली के तेल की बदबू उसमें से निकल जायगी। अन्त

में उसे ठंढा करके बोतल आदि में भरकर रख लीजिए। यही मूँगफली का दूध है। मूँगफली की एक पौण्ड साफ गिरी से ७-८ पौंड दूध तय्यार हो जाता है।

मूँगफली का दही—सौ भाग मूँगफली के दूध में एक भाग गाय के दही का जामन देकर दही तय्यार कर लें। यह दही खास तौर से बच्चों के लिये अधिक गुणकारी सिद्ध होता है।

मूँगफली का पनीर—मूँगफली के दही से या दूध को फाड़कर उससे मूँगफली का पनीर बनाया जाता है, जो एक बढ़िया किस्म का पनीर होता है।

मूँगफली का मक्खन—मूँगफली का मक्खन बनाने के लिये मूँगफली के दानों को इतना भूनें कि वे भूरे रंग के हो जायँ। फिर उनका लाल छिलका और नकुए अलग कर दें। फिर दानों की पीठी बना लें, जिसमें स्वाद के लिये अन्दाज से नमक मिला लें और उसमें स्थिरता लाने के लिये २ प्रतिशत वनस्पति घी भी मिला दें। यह मक्खन गाय या भैंस के दूध के मक्खन की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है।

मूँगफली की अँकुरी—मूँगफली के कच्चे दानों को भिगोकर और अँकुरित करके, तत्पश्चात् उसमें चीनी मिलाकर खाने से वह बहुत स्वादिष्ट होता है।

मूँगफली का तेल—कच्ची मूँगफली से तेल निकाला जाता है और भुनी हुई मूँगफली हमारे आहार के काम आती है। मूँगफली के तेल की खपत हमारे देश में अत्यधिक है। घी के बाद इसी का नम्बर है। मूँगफली के तेल से साबुन और ग्लिसरीन आदि कई अन्य चीजें बनती हैं।

मूँगफली का आटा—इस आटे में चर्बी की मात्रा कम और प्रोटीन, विटामिन बी, कैल्सियम और फॉसफोरस अधिक होने के कारण यह बहुत पौष्टिक होता है।

मूँगफली का बिस्कुट—गेहूँ के आटे में ४० प्रतिशत मूँगफली का आटा मिलाकर बिस्कुट बनाया जाता है जिसमें साधारण बिस्कुटों से प्रोटीन की मात्रा तीन गुनी होती है।

मूँगफली की खली—मूँगफली का तेल निकालने के बाद जो खली बच रहती है वह मनुष्यों व जानवरों दोनों के खाने के काम में आती है और खाद के काम में भी।

४—काजू

काजू को संस्कृत में काजूतक, काजूत, वृत्तारुष्कर; हिन्दी व गुजराती में काजू, काजूबली; बँगला

में हिजली बादाम; अँग्रेजी में केश्यूनट (Cashewnut) और लैटिन में एनाकार्डियम आक्सीडेंटेल (Anacardium occidentale) कहते हैं।

काजू की जन्मभूमि दक्षिण अमेरिका है। पेड़ आम के पेड़ की भाँति ३०-४० फुट ऊँचा होता है। बसंत और गर्मी के दिनों में यह फूलता-फलता है। इसके पेड़ की छाल से पीले रंग का गोंद निकलता है; ताजे फलों के रस से एक प्रकार की शराब बनाई जाती है और फलों के छिलकों से काला और कड़ आ तेल बनाया जाता है जो दवाई के काम में आता है।

भारत में काजू गोवा, बम्बई, मद्रास और केरल आदि दक्षिण भारत में काफी पैदा होता है।

काजू के फल की गिरी जो सफेद होती है और खाई जाती है उसमें और उसके तेल में विटामिन बी की प्रचुर मात्रा होने से वे पौष्टिक एवं प्रोटीन-प्रधान खाद्य-द्रव्यों में सर्वश्रेष्ठ खाद्य-द्रव्य हैं। गिरी का तेल हल्के पीले रंग का होता है, वह पौष्टिकता में जैतून के तेल के समकक्ष होता है और शुद्ध घृत के भी।

काजू के ७ विशिष्ट उपयोग

भोजन सम्बन्धी

काजू का दूध—आवश्यकतानुसार काजू के दाने

लेकर ४ घण्टे तक पानी में भिगो रखें। फिर उसे पीस कर और जल मिलाकर छान लें, काजू का दूध तय्यार हो जावेगा। यह दूध स्वादिष्ट और पचने में हल्का होता है।

काजू का दही—उपर्युक्त काजू के दूध को थोड़ा गरम करके और दही का जामन देकर जमा देने से काजू का दही बनता है। यह दही भी काफी पुष्टिकर होता है।

रोग सम्बन्धी

शीघ्रपतन—रोज नियमित रूप से काजू का सेवन करने से शीघ्रपतन में लाभ होकर वीर्यस्तम्भन होता है।

सफेद दाग—सफेद दागों पर काजू का तेल लगाते रहने से वे धीरे-धीरे ठीक हो जाते हैं।

दिमाग की कमजोरी—आधे से २ तोले तक काजू की गिरियाँ रोज प्रातःकाल खाली पेट खाकर ऊपर से थोड़ा शुद्ध मधु सेवन करते रहने से कमजोर दिमाग शक्तिशाली बनता है। जिनको कब्ज रहता हो उन्हें काजू की गिरियों के साथ थोड़ा मुनक्का भी मिला लेना चाहिए।

शरीर के छोटे-छोटे काले मस्से—काजू के छिलकों

का तेल लगाते रहने से शरीर पर के काले मस्से साफ हो जाते हैं।

बेवाई—काजू के छिलकों का तेल लगाते रहने से पैरों की बेवाई में भी लाभ होता है।

५—पिस्ता

पिस्ता के वृक्ष फारस और सीरिया के जंगलों में अपने आप उगते हैं। पर अफगानिस्तान में यह बोया जाता है। भारत में यह नहीं होता।

पिस्ता की गिरी मस्तिष्क, हृदय, तथा आमाशय को बल प्रदान करती है, कै, पागलपन, यकृतवृद्धि, नपुंसकता, तथा मसूढ़ों के रोग में उपकारी है।

पिस्ता के दो विशिष्ट उपयोग

भोजन सम्बन्धी

पिस्ता की बर्फी—पिस्तों को फोड़कर और गूदा निकालकर पानी में भिगो दें। जब वे फूल जायँ तो सिल पर पीस लें। सेर भर गूदा पीछे १ पाव घी लेकर और उसे धीमी आँच पर भूनकर उतार लें। २ सेर शक्कर की चाशनी जब गुच्छेदार आ जाय तो उतारकर कड़ाही का किनारा डुलाकर दाना डालकर गाढ़ा कर लें। गाढ़ा होने पर भुना हुआ पिस्ता

डालकर परछी से मिला दें और ३ बूंद केवड़े का इत्र मिलाकर किसी घी चुपड़े हुये थाल पर ढरका दें। अंत में जम जाने पर चाँदी का बर्क लगा कर बर्फी के बराबर टुकड़े काट लें।

बर्फी जमाने के पहले यदि पिसे हुये पिस्तों के साथ सेर भर पिसा हुआ पिस्ता पीछे आधा पाव ताजा खोवा भी मिला दिया जाय तो पिस्ते की बर्फी और मजेदार बनती है।

पिस्ते का मुरब्बा—हरे और कच्चे पिस्तों का मुरब्बा, सूखे पिस्तों के मुरब्बे से अधिक लाभदायक होता है।

हरे पिस्तों का मुरब्बा बनाने के पहले उन्हें पानी में थोड़ा उबाल कर उनके छिलकों को नरम कर लेना चाहिए। फिर छिलकों सहित उन्हें शहद में डुबो देना चाहिए और थोड़ी देर बाद पिस्ते के मुरब्बे का मजा लेना चाहिए।

सूखे पिस्तों का मुरब्बा बनाना हो तो उनके छिलके उतार कर और दो-दो टुकड़े करके उन्हें शहद या शक्कर की चाशनी में डालकर मुरब्बा बना लेना चाहिए।

६–चिरौंजी

चिरौंजी और उसका तेल गुण में बादाम और उसके तेल के समान ही हैं।

चिरौंजी के ४ विशिष्ट उपयोग

भोजन सम्बन्धी

चिरौंजी की बर्फी—१० तोले चिरौंजी लेकर उसे कड़ाही में भून लें। फिर आध सेर शक्कर की गाढ़ी चाशनी बनाकर उसमें भुनी हुई चिरौंजी मिलाकर जमा लें और बर्फी के आकार की [illegible] लें। यह बर्फी स्वादिष्ट और बलवर्द्धक होती है।

रोग सम्बन्धी

जुड़पित्ती में—जब बदन पर जुड़पित्ती उठ[illegible] उस समय आधी छटाँक चिरौंजी चबा-चबा [illegible] लेने से वह शान्त हो जाती है।

मुँह के छाले—चिरौंजी को खूब चबा-चबा[illegible] खाते रहने से मुँह के छाले दूर जाते हैं।

गीली खुजली—१० तोले चिरौंजी को [illegible] तोले गुलाब जल में खूब पीसकर उसमें १४ माशा सुहागा मिलाकर लगाने से २-३ दिन में ही बहुत लाभ होता [illegible]

स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें

अमृत सागर नागरी सजिल्द	...	१४०)
इलाजुलगुर्बा नागरी	...	६२)
शार्ङ्गधर संहिता सटीक	...	९०)
चाय के गुण और दोष	...	७)
डाक्टर तुलसी	...	७)
डाक्टर दूध	...	७)
डाक्टर शहद	...	७)
डाक्टर आम	...	५)
डाक्टर गन्ना	...	५)
डाक्टर जल	...	५)
डाक्टर त्रिफला	...	७)
डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना	...	७)
डाक्टर बेल	...	५)
प्याज के उपयोग	...	५)
दूध और दूध से बनी चीजें	...	५)
नमक के गुण और दोष	...	७)
नीबू और उसके सौ उपयोग	...	५)
नीम और उसके सौ उपयोग	...	६)
मिट्टी चिकित्सा	...	५)
लहसुन के उपयोग	...	७)
सोयाबीन	...	७)

मैनेजर - तेजकुमार बुक डिपो (प्रा०) लिमिटेड

पोस्ट बाक्स ८५, १, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ - २२६००१

फोन - (०५२२) २२२३३१५